

Horst Tiwald
Transkulturelle Bewegungsforschung
mit Blick auf die Dialektik von JOHANN GOTTFRIED HERDER
15. 01. 2004

I.

Ausgangspunkt für die „Transkulturelle Bewegungsforschung“ war „für mich“:

- einerseits meine „praktische“ Begegnung meines eigenen Bewegens in Sport und Alltag mit „Bewegungsaufgaben“, wo ich über meine „Kreativität“ das „In-Form-Sein“ konkret erlebte und vom „rhythmischen“ „In-der-vorgegebenen-Form-Sein“ unterscheiden lernte;
- andererseits die „theoretische“ Begegnung „in mir“:
 - von „*Zen-Buddhismus*“, wie ihn EUGEN HERRIGEL¹ und DAISSETZ DEITARO SUZUKI² darstellten
 - und dem „*Natürlichem Turnen*“ nach KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER³, das man mit zwei Schlagworten skizzieren kann:
 - Ansatz der Leibesübungen ist der Körper, Ziel ist der ganze Mensch⁴;
 - Bewegenlernen durch „Bewegungsaufgaben“ statt durch „Bewegungsanweisungen“ oder durch „Bewegungsvorschriften“.

Daraus ergab sich für mich, je nach Betrachtung, ein „widersprüchliches“ oder ein „komplementäres“⁵ Bild:

¹ EUGEN HERRIGEL: „*Zen in der Kunst des Bogenschießens*“. Bern/München/Wien 1973.

² DAISSETZ TEITARO SUZUKI: „*Zen und die Kultur Japans*“. Hamburg 1958.

vgl. auch Meister Takuan: „*Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes*“. Bern/München/Wien 1989.

³ MARGARETE STREICHER hat in der Zeit zwischen den beiden Weltkriegen gemeinsam mit KARL GAULHOFER, im Rahmen der „*Reformpädagogik*“, das österreichische „*Natürliche Turnen*“ aufgebaut. Dieses hat nach wie vor zukunftsweisende Bedeutung.

⁴ MARGARETE STREICHER:

„Der Ausdruck 'Natürliches Turnen' bedeutet also im Grund das Prinzip der untrennbaren Einheit 'Mensch', in dessen Erziehung der Körper wohl Angriffspunkt, nie aber das Ziel sein kann; das bleibt immer der ganze Mensch.“

Aus: „*Das Prinzip des Natürlichen*“. (Juli 1950) in: MARGARETE STREICHER: „*Natürliches Turnen*“ 1. Teil, Band 107 der Reihe: „*Pädagogik der Gegenwart*“. (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971. S. 96.

⁵ HORST TIWALD. „*Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens*“. Immenhausen 2000. (ISBN 3-934575-10-2).

„zeitlich“ gesehen ging es darum:

- einerseits einen „unmittelbaren“ Bezug zum „Hier und Jetzt“ zu finden und zu behalten;
- andererseits aber dieses „Hier und Jetzt“ nicht als unbewegten „Zustand“ „festzuhalten“ und in diesen „Zustand“ im Lustkonsum hedonistisch zu versacken, sondern einen verantwortungsvollen Blick auf die Zukunft des Lebens als einem „Fort-Bewegen“ zu entwickeln;

„räumlich“ gesehen ging es darum:

- einerseits sich als „bewegt sich bewegendes“ Individuum zu zentrieren, unmittelbar aus sich selbst heraus Selbstbewusstsein zu entwickeln und dabei das Selbst nicht zu einem abgeschlossenen „Zustand“ gefrieren zu lassen, der als Ego die Welt an sich zu raffen sucht;
- andererseits ging es aber darum, sich zur Welt und zum Anderen hin zu öffnen, mit ihm im „Dasein“ eins zu werden und sich im „Sosein“ wechselwirkend bedingt zu erleben, ohne aber als Individuum wie eine gallertige Masse auszurinnen;

„sprachlich“ gesehen ging es darum:

- einerseits in einer unmittelbaren Begegnung einen direkten Bezug zu den Dingen, zur Praxis (die einem „gemein“ ist), zu bekommen und nicht in das Bewusstsein, in sprachlich fixierte Voreinstellungen und Vorurteile abzudriften;
- andererseits ging es aber darum, Begriffe, d.h. die Sprache, nicht zu meiden, sondern durch unmittelbare Begegnung mit dem „Gemeinen“ die Begriffe „richtig zu stellen“, indem man das unmittelbar „Gemeinte“ selbstständig zur Sprache bringt, um dadurch ein die Menschen untereinander und sie mit der Natur verbindendes Band eines „all-gemeinen“ symbolischen „Soseins“ aufzubauen;

„natürlich“ gesehen ging es darum:

- einerseits der eigenen Verbundenheit „mit“ und der Abhängigkeit „von“ der Natur unmittelbar zu begegnen und sie zur Sprache zu bringen, um die damit gegebenen Chancen und Gefahren der Natur zu erkennen;
- andererseits aber darum, die Sprache als künstliches Werkzeug und die daraus resultierende Technik als brauchbares Mittel der Koordination der Menschheit mit der Natur schätzen und den perversen Missbrauch der Sprache erkennen zu lernen. Also auch in der Sprache Chancen und Gefahren zu erkennen.

die Praxis ist also:

- einerseits Quelle und Prüfstand der Erkenntnis des Menschen,
- andererseits ist aber wiederum die Sprache das Mittel der optimalen Gestaltung der Praxis;

„erlebensmäßig“ gesehen ging es darum:

- einerseits der formlosen Dimension des „Daseins“ als dem unmittelbar Verbindenden zu begegnen und sie von der Dimension des „Soseins“ unterscheiden zu lernen, aber dabei nicht die Dimension des „Daseins“ vom „Sosein“ zu

isolieren und in einem Achtsamkeits-Kult am „Dasein“ „anzuhängen“; und es ging auch darum, die Dimension des „Wertseins“ zu „beruhigen“, um das „So-sein“ möglichst ungetrübt zu erfassen;

- andererseits ging es aber darum, die Dimension des „Wertseins“ als die fundamentalste Dimension des Bewegens zu entdecken und beachten zu lernen, denn sie ist es, die unser Bewegen letztlich richtet. Letztlich geht es also darum, gerade die Dimension des „Wertseins“ aktuell zur Sprache zu bringen;

als „Bewegen“ gesehen ging es darum:

- einerseits zu erkennen, dass nicht vorgestellte Phantasien die Ziele des Lebens sind, sondern das Leben selbst Ziel, d.h. *„der Weg selbst das Ziel ist“*, dem es vorerst unmittelbar zu begegnen gilt;
- andererseits geht es aber nicht um den Weg, sondern um die Ziele und „Situationspotentiale“, die seine Richtung als Bewegen „bedingen“. Diese Ziele, Chancen und Gefahren stecken im Weg, der eigentlich ein „Feld“ ist. Der Weg ist also nicht als Zustand, sondern als eine widersprüchliche Einheit von einem „trägen“ und traditionellem Beharren-Wollen (als Rhythmus) und einer von Gefahren umgebenen „Not-wendenden“ Chance (als Kreativität) zu entdecken. Die Richtung des Weges ergibt sich in der kreativ „gewandten“ Balance zwischen rhythmisch „haltender“ Trägheit und der die Chancen erkennenden und richtend Werte setzenden Kreativität. Diese erscheint als Bestreben, das „Über-Leben“ als ein Fort-Bewegen wertend auszurichten.

hinsichtlich des Wechselwirken mit dem Anderen ging es:

- einerseits darum, sich selbst zu zentrieren, seinen eigenen Weg zu finden und diesen willensstark zu gehen;
- andererseits ging es aber auch darum, zu lernen seine eigenen „Antennen“, wie HEINRICH JACOBY⁶ es ausdrückte, zu gebrauchen und vom Anderen her dessen „Einstellwirken“ aufnehmen und nutzen zu lernen;

hinsichtlich des „Einstellwirkens“ von der Praxis her war zu unterscheiden:

- einerseits das „begegnende Einstellwirken“, das vom Anderen her mich „bedingend“ mir grenzsetzenden „Halt“ gibt, aber von mir oft auch als „Situationspotential“ oder als „Materialpotenzial“ genutzt werden kann wie die Schwerkraft oder wie der Wind im Segel;
- andererseits war aber davon das „verbindende Einstellwirken“ zu unterscheiden, das (vom mir übergeordneten „Ganzen“ her) mir „bindenden Halt“ gibt und mein Tun mitgestaltend ausrichtet. Es geht deswegen auch darum, in einer „gründlichen“ Beziehung zum umfassenden Anderen (im „Hier und Jetzt“), dessen „bindend ausrichtendes Einstellwirken“ aufnehmen zu können. Dies ist zum Beispiel für die Entwicklung der Teamfähigkeit von besonderer Bedeutung, wo die „Mit-Glieder“ eines Teams (eines organischen „Ganzen“), sofern ein solches bereits besteht, auch von diesem überindividuellen „Ganzen“ her „rhythmisch“ geleitet werden, ähnlich, wie Zellen eines Organismus im Plan des „Ganzen“ gebunden sind. Hier kann man dann das „rhythmisch“ vom Ganzen her gerichtete *„in-einer-vom-Ganzen-vorgegebenen-Form-sein“* von

⁶ HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): *„Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen“*. Hamburg 1994.

dem „kreativen“ selbst „*in-Form-sein*“ unterscheiden, das „*im*“ Ganzen dann „*für das*“ Ganze mit „individuellem Mut“ die Notwendenden Innovationen setzt.

II.

Im ersten Schritt habe ich nach meiner Dissertation über Leibeserziehung und Zen-Buddhismus, um den Lernenden von der „Landkarte“ zur „Begegnung“ mit der „Landschaft“⁷ zu bringen (ohne diese drei Begriffe schon auffällig einzuführen):

- die Unterscheidung in „Verlauf-Orientierung“ und „Resultat-Orientierung“ der Sportarten und deren „Trainings- und Übungsabsichten“ in den Vordergrund gestellt. Die Orientierung auf den Verlauf der Bewegung führt nämlich in Vorstellungen hinein und zu ästhetischen Bewertungen. Die „Resultatorientierung“ dagegen erleichtert die Begegnung mit der Praxis. Es ging mir also vorerst darum, eine „unmittelbare Begegnung“ anzubahnen und das Theoretisieren, Planen und vorurteilende Werten zu meiden;
- dann habe ich, entsprechend der damaligen kybernetischen Ausdrucksweise der Sportwissenschaft, den „Soll-Wert“ mit der „Landkarte“ und den „Ist-Stand“ mit der „Landschaft“ in Verbindung gebracht. Ich unterschied dabei zwischen einer „Ist-Stand-Orientierung“ und einer „Soll-Wert-Orientierung“, die bei Verlust der „Praxis“, d.h. der „Landschaft“, leicht in eine „Soll-Wert-Fixierung“ („Ich-Wahn“) abrutschen kann;
- dann brachte ich verstärkt den Begriff „Praxis“ (den ich dann später mit „Landschaft“ ersetzte) im Sinne von S. L. RUBINSTEIN⁸ ein, um aufzuzeigen, dass der „Ist-Stand“ in sich immer „Widersprüche“ enthält, die als Probleme gelöst werden wollen. Statt einer (hinsichtlich der Bewegungs-Resultate) „sollwertfixierten Leistungsaktivierung“ trat ich dann für eine „Ist-Stand-orientierte Leistungsaktivierung“ ein, die ihren Impuls aus der unmittelbaren Begegnung mit der Praxis erhält, also primär oder instrinsisch „willensstark-aktiviert“⁹ und nicht sekundär oder extrinsisch „motiviert“ ist. Es ging bei dieser „widerspruch-induzierten Leistungsaktivierung“ auch darum, im situativen Ist-Stand selbst die Soll-Werte als konkrete Chancen der Problemlösung zu entdecken, also auch „Situationspotentiale“ der „Praxis“ nutzen zu lernen und durch Variieren

⁷ Mit ALFRED KORZYBSKI (1879-1950) wurden die Wörter ‚Landschaft‘ und ‚Landkarte‘ zu Termini der Semantik, die insbesondere in der auf KORZYBSKI zurückgehenden ‚Allgemeinen Semantik‘. Vgl. HAYAKAWA: ‚Semantik im Denken und Handeln‘. Verlag Darmstädter Blätter 1967 und GÜNTHER SCHWARZ (Hrsg.) ‚Wort und Wirklichkeit I – Beiträge zur Allgemeinen Semantik‘. Darmstadt 1968 und GÜNTHER SCHWARZ (Hrsg.) ‚Wort und Wirklichkeit II – Beiträge zur Allgemeinen Semantik‘. Darmstadt 1974.

⁸ SERGEJ L. RUBINSTEIN: ‚Sein und Bewusstsein‘. Berlin-Ost 1964

⁹ Zur Unterscheidung von „willens-stark“ und „hoch-motiviert“ siehe HORST TIWALD: ‚Talent im Hier und Jetzt‘, Hamburg 2003, Band 11 der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie (www.bewegen.org), ISBN 3-9362212-10-4, Seite 36 ff.

das „Feld“ zu erkunden, was ich dann später mit dem Begriff „Leistung“ im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER¹⁰ in Verbindung brachte.

- über das variierende Erkunden des Feldes versuchte ich dann zu verdeutlichen, dass die Form einer Bewegung dadurch erarbeitet werden kann, dass man sich durch praktisches Variieren bewusst macht, was an ihr alles auch „anders“ sein könnte. Es ging also darum, über die Erkenntnis des „Anderssein“, zum Bewusstwerden des „Soseins“ des eigenen Bewegens vorzudringen. Ähnliches gilt für die Begegnung mit Bewegungen anderer Kulturen. Hier geht es dann letztlich darum, das Andere im Eigenen und das Eigene im Anderen zu erkennen und dabei zu sehen, dass die „Erkenntnis des Anderssein“ der „Erkenntnis des eigenen Soseins“ vorangeht. Über das variierende Erkennen all dessen, was an einer Bewegung auch anders sein könnte, was an ihr also „variabel“ ist, wird nicht nur bewusst die Form des eigenen Bewegens erarbeitet (die sich dann positiv abhebt), sondern in der Bewegung selbst wird auch „Freiheit“ bloßgelegt. Das Bewegen wird „beweglicher“, es wird flüssiger und bereiter, sich „gewandt“ den situativen Erfordernissen anzufügen und in „Situationspotentiale“ gewandt „hineinzufließen“;
- das Andere ist es also, an dem sich das Bewusstsein entzündet. Das Andere nötigt eben dazu, zwischen Chancen und Gefahren zu „unterscheiden“. Das Eigene erscheint ja vorerst nie als Bedrohung, während das Andere immer daran gemessen wird, inwiefern es dem Eigenen nützt oder schadet. Im variierenden Erkunden des Feldes entsteht daher nicht nur die „Leistung“ als Kompetenz, ein Problem auf mehreren Wegen lösen zu können, sondern es entfaltet sich auch über das Sehen von Gefahren das „aufmerksame“ Sehen überhaupt. Das Andere begegnet einem, im Falle der Gefahr, dann als Negatives. Dieses negative „Wertsein“ ist es, was uns „betrifft“, unsere Aufmerksamkeit unmittelbar „fasziniert“ und uns die Augen öffnet. Vorerst lernen wir also das „Sosein“ des gefährlichen „Anderen“ (bzw. dann in uns selbst das für einen selbst gefährliche „Anderswerden“ als Bedürfnis, wie z.B. als Hunger) kennen. Wer auf Anhieb zufällig einen brauchbaren Weg findet und auf ihm problemlos sein Ziel erreicht, der lernt diesen Weg oft erst bei einer Wiederholung schmerzhaft „kennen“, wenn er entdeckt, dass er eigentlich gar nicht Bescheid weiß und deswegen leicht in die Irre gerät. Wer dagegen Fehler machend seinen Weg erkundet, ihn sich auch Fehler machend erarbeitet hat und dabei das „abwegig“ Andere kennen lernte, der hat dabei auch die dem Weg „Halt“ gebenden Grenzen beachtet und sich bewusst „Merk-Male“ erarbeitet. Die Erkenntnis beginnt also mit der Erlebens-Dimension „Wertsein“ und hier nicht mit dem Wertsein des „Ich“ oder des Eigenen, sondern mit dem Wertsein des Anderen, das dem eigenen Weg „anliegt“ und für diesen Halt, Chance oder Gefahr sein kann. Als Positives schält sich aus dem Anderen dann das „Du“ heraus. Man liebt also, bevor man überhaupt von sich bewusste Kenntnis hat, vorerst das „Du“ und muss erst später lernen, auch sich selbst zu erkennen und zu lieben. Die geborgene Liebe zum „Du“ schlägt also um in eine sich selbst liebende und verantwortende Emanzipation. Sie wird zum Bemühen, sich zu zentrieren und sich selbst auch „positiv“ sehen und schätzen zu ler-

¹⁰ VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*“. Leipzig 1943. Vgl. auch: HORST TIWALD: „*Bewegen zum Selbst – diesseits und jenseits des Gestaltkreises*.“ Hamburg 1997. ISBN 3-9804972-3-2.

nen. Hier gilt es dann (beim Bewusstwerden des Selbstwertes) nun den Anderen „in sich“, in seiner eigenen „Liebe zu sich selbst“, zu finden, damit man ihn dann auch echt lieben kann. Der Liebes-Bezug kehrt sich gewissermaßen dialektisch um. Aber auch diese Freude am eigenen Bewegen, an der eigenen Form, ist wiederum nur ein „Steigbügel“ für ein weiteres Fort-Schreiten. Man entdeckt nämlich durch das achtsam variierende Hinwenden zum eigenen Bewegen dann in der eigenen Form die Freiheit. Es bahnt sich dabei aber auch ein Bezug zu einer den Spielraum dieser Freiheit wiederum bergenden umfassenderen Form an. Diese lässt dann sowohl vieles „Andere“ als auch das konkret Eigenen als Varianten einer „all“ diesem „gemeinen“ Ur-Form erscheinen, der GOETHE auf der Spur war. Wird diese konkret „gemeine“ Urform im eigenen Bewegen zur Sprache gebracht, dann werden immer „allgemeinere“ Formen bewusst, die Eigenes und vieles Andere umfassen. Die Selbstliebe, die einen befähigt, auch den mir „gemeinen“ Anderen echt zu lieben, schreitet also fort zu einer umfassenderen Liebe, die „all-gemein“ sein will;

- es ist aber nicht so, dass einem zuerst das Besondere in seiner einmaligen Differenziertheit bewusst wird und dann aus mehreren ähnlichen Besonderheiten das ihnen „All-Gemeine“ herausgefiltert und abstrahiert wird. Im Gegenteil: das Andere wird einem vorerst immer nur als das „bekannt“, was es mit ähnlichen Anderen „gemein“ hat. Dies gilt später auch für das Eigene, das einem im Selbsterkennen vorerst nur „global“ bekannt wird. Das „Besondere“, sowohl des Anderen als auch des Eigenen, erkennt man erst in dem Maße, wie man sich durch Analyse und Synthese (durch Unterscheiden und Verbinden) ein differenziertes Bild von ihm erarbeitet. In dem Maße nun, wie ich in der Erkenntnisarbeit das vorerst nur „globale und gemeine Besondere“ differenziert „zur Sprache bringe“, in dem Maße wird „für mich“ einerseits das Besondere in seiner konkreten Differenziertheit „konkret einmalig“, andererseits wird aber dadurch erst das vorerst „Gemeine“ zum sprachlich gefassten „All-Gemeinen“. Das Bewusstsein des eigenen Bewegens ist einem also vorerst im Vollzug nur global gegeben. Die „Geistesgegenwart“ kann dann in ihrer „Bewusstheit“ zwar „klar“ sein, aber als „Bewusstsein“ ist sie noch nicht „deutlich“. Die Orientierung auf das Andere, auf die Analyse der situativen Aufgabe, die mit dem Bewegen gelöst werden soll, hilft aber, über das Andere das eigene Bewegen differenzierter zu erfassen, insbesondere dann, wenn dieses situativ variiert wird und dadurch sichtbar macht, was an ihm selbst auch alles „anders“ sein kann. Dadurch wird aber nicht nur das eigene Bewegen „gewandt“ flüssiger und bewusster, sondern es wird auch das „All-Gemeine“ des Bewegens sprachlich fassbarer, was Grundlage für die „Weitergabe eigener Bewegungserfahrung“ und für das „Verstehen der weitergegebenen Bewegungserfahrung“ ist. Man braucht dann nicht mehr alle jene Fehler „auch“ zu machen, die sich der andere beim Erarbeiten seiner eigenen Erfahrung machen musste. Man lernt, die sprachlich konservierte „gesellschaftliche Erfahrung“ für sich zu nutzen. Es gibt auf dem weiteren Weg noch genug Gelegenheiten, neue eigene Fehler zu machen und aus ihnen selbständig zu lernen;
- ich nahm also die Kurve zu den situativen Sportarten, wie Skilaufen, Sportspiele und den Kampfsport, die sich als geeignete Praxis-Felder für „begegnendes Bewegnlernen“ anbieten. Hier war dann die Situation mit ihrem widersprüchlichen Ist-Stand die „Frage“, die Bewegung dagegen die lösende

„Antwort“. Hieran schlossen sich dann zusammenfassend die „Theorie der Achtsamkeit“ mit der „Theorie der Leistungsfelder“¹¹ und den verschiedenen „Arten des Bewegnlernens“, das Modell der „Trialektik der Achtsamkeit“, die „drei Dimensionen des Erlebens“¹², usw. an;

- nun bin ich dabei, über die drei Dimensionen des Erlebens insbesondere auch das „Wert-Sein“ deutlich zu machen, da im ersten Schritt meiner Analyse und insbesondere bei deren praktischer Umsetzung es nur um „Dasein“ und „Sosein“ und dessen Zur-Sprache-Bringen ging;

III.

Über das wertseiende „Zur-Sprache-Bringen“ wird, wie schon aufgezeigt, das in der „Begegnung“ konkret soseiend „Gemeine“ (das konkret unmittelbar im Wechselwirken Gemeinsame, das sich aber raumzeitlich in der Ferne verläuft, so dass unterschiedlichen Individuen, ihrer raumzeitlichen Position entsprechend, dann auch Unterschiedliches „gemein“ ist) zum sprachlich verkörperten „All-Gemeinen“ erweitert. Dieses sucht nun auch das raumzeitlich Entferntere zu umfassen. Die Sprache wird so zum „Nervensystem der Menschheit“, christlich gesprochen zum „Leib Christi“, der „lebensweltlich“ im „Sosein“ alles zu verbinden sucht. Dieses sprachliche Werden, dieses Werden des umfassenden „Nervensystems der Gesellschaft“, dauert als „Dasein“ und ist als „Sosein“ in seinem „Fort-Schritt“ einem ständigen widersprüchlichen Entstehen und Vergehen unterworfen.

Ich bin also suchend in der Bibel angelangt, deshalb die Funde:

im 1. KORINTHER-BRIEF/14 von PAULUS:

"Ich danke Gott, dass ich mehr in Zungen rede als ihr alle. Aber ich will in der Gemeinde lieber fünf Worte reden mit verständlichem Sinn, auf dass ich auch andere unterweise, als zehntausend Worte in Zungen."

und

im BRIEF DES JAKOBUS/3:

"Wer aber auch im Wort nicht fehlet, der ist ein vollkommener Mann und kann den ganzen Leib im Zaum halten."

Mit JOHANN GOTTFRIED HERDER gesprochen:

„Sprache ist das Kriterium der Vernunft, wie jeder echten Wissenschaft, so des Verstandes; wer, gesetzt es geschähe durch den feinsten Scharfsinn,

¹¹ HORST TIWALD: *„Bewegen zum Selbst – diesseits und jenseits des Gestaltkreises.“* Hamburg 1997. ISBN 3-9804972-3-2.

¹² HORST TIWALD: *„Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft“.* Band 2 der *Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V.*, Hamburg 2000 ISBN 3-936212-01-5.

*sie verwirrt, verwirret die Wissenschaft, verwirret den Verstand des Volkes, dem sie gehöret.*¹³

Im Jahre 484 v. Chr. sagte KONFUZIUS hinsichtlich der Notwendigkeit der „Richtigstellung der Begriffe“:

„Der Edle lässt das, was er nicht versteht, sozusagen beiseite. Wenn die Begriffe nicht richtig sind, so stimmen die Worte nicht; stimmen die Worte nicht, so kommen die Werke nicht zustande; kommen die Werke nicht zustande, so gedeiht Moral und Kunst nicht; treffen die Strafen nicht, so weiß das Volk nicht, wohin Hand und Fuß setzen.

Darum Sorge der Edle, dass er seine Begriffe unter allen Umständen zu Worten bringen kann und seine Worte unter allen Umständen zu Taten machen kann.

Der Edle duldet nicht, dass in seinen Worten irgendetwas in Unordnung ist.

Das ist es, worauf alles ankommt.“

„Was vor allem nötig ist, ist, dass man die Dinge beim rechten Namen nennen kann.“

„Wenn in einem Staat faule Stellen sind, die eine Verwirrung der Begriffe verursachen, so ist ein energisches, klares Wort eine Unmöglichkeit.

Dadurch wird aber eine durchgreifende Regierungstätigkeit verhindert.

Und die daraus entspringende öffentliche Unordnung lässt keine Äußerung der wahrhaften geistigen Kultur aufkommen, denn die Verlogenheit dringt ein auch in Religion und Kunst.

Ohne diese Geisteskultur ist aber auf der anderen Seite eine gerechte Justizverwaltung unmöglich, und dadurch entsteht eine allgemeine Unsicherheit und Beunruhigung des öffentlichen Lebens.

Darum ist für einen charaktvollen Mann eine unerlässliche Vorbedingung alles Wirkens, dass seine Begriffe alle so beschaffen sind, dass er sie aussprechen kann, und dass seine Worte so sind, dass er sie in Taten umsetzen kann.

*Das ist nur möglich bei unbedingter Genauigkeit und Wahrheit.*¹⁴

IV.

Es geht also nicht mehr um das Individuum alleine, und sei dies als Person, sondern um die Gemeinschaft von Menschen und um die sprachliche Konservierung von „gesellschaftlicher Erfahrung“. Hier ist letztlich nicht die sich egoistisch einigelnde „Selbstliebe“, sondern die sich öffnende und vereinende „Nächstenliebe“ die Notwendend.

Man darf sich aber deswegen die Zusammengehörigkeit mit dem Anderen nicht ideologisch im Kopf einreden, sondern man sollte diese Zusammengehörigkeit ganz und

¹³ JOHANN GOTTFRIED VON HERDER: „Verstand und Erfahrung, Vernunft und Sprache. Eine Metakritik zur Kritik der reinen Vernunft“. (1799) Wien 1820, Seite 416 f

¹⁴ KUNGFUTSE (Übers. RICHARD WILHELM): „Gespräche“ (Lun Yü). Buch 13/3. Jena 1921

gar in sich selbst finden. Es geht also vorerst darum, erlebensintensiv das Andere im Eigenen und dann das Eigene im Anderen zu entdecken.

So schrieb MAX STIRNER:

*„Gott und die Menschheit haben ihre Sache auf Nichts gestellt, auf nichts als auf Sich. Stelle Ich denn meine Sache gleichfalls auf **Mich**, der Ich so gut wie Gott das Nichts von allem Andern, der Ich mein Alles, der Ich der Einzige bin.*

Hat Gott, hat die Menschheit, wie Ihr versichert, Gehalt genug in sich, um sich Alles in Allem zu sein; so spüre Ich, dass Ich über meine ‚Leerheit‘ keine Klage zu führen haben werde. Ich bin [nicht] Nichts im Sinne der Leerheit, sondern das schöpferische Nichts, das Nichts, aus welchem Ich selbst als Schöpfer Alles schaffe.

Fort denn mit jeder Sache, die nicht ganz und gar Meine Sache ist!“

STIRNER schließt sein Buch mit den Worten:

*„Das Ideal ‚der Mensch‘ ist **realisiert**, wenn die christliche Anschauung umschlägt in den Satz: ‚Ich, dieser Einzige, bin der Mensch‘. Die Begriffsfrage: ‚was ist der Mensch?‘ – hat sich dann in die persönliche umgesetzt: ‚wer ist der Mensch?‘ Bei ‚was‘ sucht man den Begriff, um ihn zu realisieren; bei ‚wer‘ ist’s überhaupt keine Frage mehr, sondern die Antwort im Fragenden gleich persönlich vorhanden: die Frage beantwortet sich von selbst.“*

*„Eigner bin Ich meiner Gewalt, und Ich bin es dann, wenn Ich Mich als Einzigen weiß. Im **Einzigen** kehrt selbst der Eigner in sein schöpferisches Nichts zurück, aus welchem er geboren wird. Jedes höhere Wesen über Mir, sei es Gott, sei es der Mensch, schwächt das Gefühl meiner Einzigkeit und erleichtert erst vor der Sonne dieses Bewusstseins.*

Stell’ Ich auf Mich, dem Einzigen, meine Sache, dann steht sie auf dem Vergänglichen, dem sterblichen Schöpfer seiner, der sich selbst verzehrt, und Ich darf sagen:

Ich hab’ mein’ Sach’ auf Nichts gestellt.“¹⁵

V.

Dieses Finden des Anderen, des Nächsten, in sich ist zwar notwendig, aber noch nicht hinreichend. Es geht ja letztlich, hinsichtlich der Menschheit insgesamt (auch hinsichtlich der zukünftigen), gar nicht darum, die konkret „erreichbare“ Nächsten-Liebe in sich selbst zu entdecken (es geht letztlich nicht um das im „Hier und Jetzt“ konkret erlebbare „Du“ im „Ich“), sondern, wie FRIEDRICH NIETZSCHE seinen ZATRATHUSTRA sagen lässt, um die „Fernsten-Liebe“.

¹⁵ MAX STIRNER: *„Der Einzige und sein Eigentum“*, Leipzig 1845, eig. Oktober 1844) (Reclam Taschenbuch 3057)

„Ihr drängt euch um den Nächsten und habt schöne Worte dafür. Aber ich sage euch: eure Nächstenliebe ist eure schlechte Liebe zu euch selber.

Ihr flüchtet zum Nächsten vor euch selber und möchtet euch daraus Tugend machen: aber ich durchschaue euer ‚Selbstloses‘.

Das Du ist älter als das Ich; das Du ist heilig gesprochen, aber noch nicht das Ich: so drängt sich der Mensch zum Nächsten.

Rate ich euch Nächstenliebe? Lieber noch rate ich euch zur Nächsten-Flucht und zur Fernsten-Liebe!

Höher als die Liebe zum Nächsten steht mir die Liebe zum Fernsten und Künftigen; höher noch als die Liebe zum Menschen gilt mir die Liebe zu Sachen und Gespenstern.

Dies Gespenst, das vor dir herläuft, mein Bruder, ist schöner als du; warum gibst du ihm nicht dein Fleisch und deine Knochen? Aber du fürchtest dich und läufst zu deinem Nächsten.“¹⁶

Der „Nächste“ ist mir als konkret Anderer wechselwirkend „gemein“ und ich kann ihn daher auch in mir als eine soseiende Zusammengehörigkeit, als verbundenes aber doch gegenstehendes „Anderes“, als „Du“, finden.

„Entferntere“ sind mir aber, ab einer gewissen raumzeitlichen Ferne, nur „allgemein“, d.h. über die verbindende Sprache gegeben.

Je umfassender die Liebe, um so mehr muss daher die Liebe von der Sprache gerichtet sein, damit sie nicht (nebulös anbetend) sich selbst im „Dasein“ verzehrt, sondern im „Hier und Jetzt“ auch lebensweltlich zur verantwortungsvollen Tat kommt. Die Liebe will letztlich nicht in der Oase einer um sich gesammelten Gruppe als Nächstenliebe fest gehalten, sondern sie will letztlich „nachhaltig“¹⁷ politisch werden.

Am Anfang und am Ende ist also das Wort, das aber wiederum aus der „gemeinen“ Tat kommt und zur „all-gemein“ umfassenden Tat leitet.

Insofern machte die gemeine „wortschaffende Tat“ den Anfang und das all-gemein „Tat gewordene Wort“ leitet Menschen verbindend in die Ferne.

Es kommt aber zur „opfernden“ Tat, die Eigenes und Nahes zu Gunsten des Fernen auch „politisch“ zurückstellen kann, nur, wenn man nicht nur ein so-seiendes Wort im aufgeklärten Kopf „hat“, sondern auch in seiner praktischen Politik von da-seiender Liebe erfüllt „ist“.

¹⁶ FRIEDRICH NIETZSCHE: „Also sprach Zarathustra – Ein Buch für Alle und Keinen.“ Abschnitt: „Von der Nächstenliebe“. (Reclam Taschenbuch)

¹⁷ zu meinem Verständnis von „Nachhaltigkeit“ siehe meinen Text: „ ‚nachhaltig‘ und ‚dauerhaft‘ “ auf www.horst-tiwald.de im Ordner: „Texte zu Philosophie und Religion“.

Der „aufgeklärte“ Weg zur Hölle „hat“ nämlich ein Pflaster aus „guten Worten“ in Form von lippenbekennenden „guten Wünschen“ und „guten Vorsätzen“.

VI.

Am Anfang ist also das „Wir“. Das „Du“ ist älter als das „Ich“. Die Erkenntnis des Soseins des Anderen geht der Erkenntnis des Soseins des Eigenen voraus. Die gründliche „Begegnung“ mit dem Anderen, mit der Welt, ist Voraussetzung einer gründlichen Selbsterkenntnis. Wobei das Eigene sich auch in dem Maße erkennt, in welchem es sich selbst in der Tat kreativ tätig variiert und dabei entdeckt, was am Eigenen auch alles „anders“ sein könnte.

In der Begegnung mit der Welt setzt sich „für ein sich selbst noch nicht gesetztes Ich“ (aus dem fundamentalen „Wir“ heraus) vorerst ein soseiend gegenstehendes dialogisches „Du“. Das selbstbewusste „Ich“ wird erst später.

Es geht also in der Entfaltung des Selbstbewusstseins nicht darum, aus dem „Fort-Schritt zur Selbsterkenntnis“ zu flüchten und „rückfällig“ dem „Du“ (als dem bereits Begegneten) „anzuhängen“. Es geht also nicht darum, in einer „Ich-Scheu“, d.h. in einer „Selbst-Verantwortungs-Scheu“, in das bereits „bekannte“ und bergende „Du“ zurück zu flüchten, wovor NIETZSCHE seinen ZARATHUSTRA warnen lässt.

Es geht mit STIRNER vielmehr darum, das „Ich“ mutig selbst zur Geburt zu bringen, selbst Verantwortung zu übernehmen und zu tragen:

„Erkenne Dich selbst!“

Oder, wie STIRNER redlich anmahnte:

„Stell' Ich auf Mich, dem Einzigen, meine Sache“.

Die daseiende „Identität“ mit Allem ist als ein fundamentales „Wir“¹⁸, wie VIKTOR VON WEIZSÄCKER aufgezeigt hat, der fundamentale Beginn dieses Weges. Dieses „Wir“ begleitet auch den Weg ständig als dessen fundamentale Kraft.

Es geht daher im ersten Schritt nicht darum, zu fragen, wie das „Ich“ zum „Du“ oder wie das „Du“ zum „Ich“ kommt, sondern wie sich das gründliche „Wir“ als eine „Kommunion“, als eine „Kohärenz“, sich zum gegenstehenden „Dialog“ mit dem erstgebürtigen „Du“ entfaltet, und wie aus dieser dialogischen „Begegnung“ mit dem „Du“ das „Ich“ sich dann selbst „bestimmt“, sich selbst „kennen lernt“, schließlich

¹⁸ vgl. PAUL CHRISTIAN: „Das Personverständnis im modernen medizinischen Denken“. In: DIETER WYSS: „Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart“. Göttingen 1972

auch „erkennt“ und sich „selbstbewusst“ und trotzdem „liebend“ dem „Du“ entgegengesetzt.

Nicht das „Ich“ setzt sich zuerst selbst und setzt erst danach, weil es einen Widerstand braucht, das „Nicht-Ich“ als das „Andere“, als die Welt, wie JOHANN GOTTLIEB FICHTE meinte, sondern das „Nicht-Ich“ (als das „Du“) ist als der Halt gebende und bergende Widerstand zuerst.

Dieser „haltende“ Widerstand des Anderen ist älter als das „gegen“ dieses „Andere“ geborene „Ich“.

Mit HERDERS „Dialektik“ gesprochen wäre das fundamentale „Wir“, als das „Sein“, als die gründliche „Identität“ mit Allem (das aber keineswegs ein fertig Abgeschlossenes und Abgemessenes ist) die „These“.

Diese These würde sich dann, über die Begegnung des negativ „Anderen“, zum werdenden Dialog von „Du“ und „Ich“ (als der „Antithese“) unterscheiden und „weiten“.

Aus „Eins“ wird „Zwei“, wodurch es „Drei“ gibt.

In diesem werdenden „Dialog“ kommt nun das „Du“ zuerst „zur bewussten Welt“ und erst danach, sich selbst emanzipierend, das „Ich“ selbst.

Nun folgt nach HERDERS Dialektik jedoch als Viertes die alles verbindende, höher hebende und alles unbeschadet aufbewahrende „Synthese“.

Diese würde den „Dialog“ von „Ich“ und „Du“ zu einem neuen Ganzen binden und ihn, sich selbst im „Grund“ des Seins bewahrend, emporheben.

Alle drei Positionen, „Wir“, „Du“ und „Ich“ würden in dieser Synthese unbeschadet aufbewahrt bleiben, während als „Synthese“ selbst das zur Welt gebracht werden würde, was NIETZSCHE als „Fernsten-Liebe“ (als lebensweltlich umfassende „Bindung“, als Aus-Richtung) seinen ZARATHUSTRA sprachlich „an die Wand malen“ lässt.

Aus Eins ist als eine neue Einheit dann Vier geworden.

VII.

HERDER entwickelte eine Dialektik (bereits vor SCHELLING und HEGEL), welche die Komplementarität von:

- „unterscheidendem Bewegen“ (Analyse)
- und „verbindendem Bewegen“ (Synthese)¹⁹

¹⁹ vgl. HORST TIWALD: „*Bewegtes Philosophieren*“. Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner: „*Texte zu Philosophie und Religion*“.

als dialektisches Bewegen zur Einheit brachte.

HERDER schrieb:

*„Ein Verständliches muss dem Verstande gegeben sein, und er versteht es nur durch **Unterscheidung**.*

Das Unterschiedene aber muss er verbinden; sonst kam er nicht zum Verstande des Ganzen.

*Ein **Datum** also (Thesis) und in ihm **Disjunktion** (Analyse) und Comprehension (Synthesis) ordnen sich selbst in **vier Glieder**, deren letztes, indem es zum ersten zurückkehrt, zugleich zu einer neuen Kategorie weiter schreitet.*

Die beiden mittleren Glieder, die aus dem ersten entspringen, verbreiten das erste Glied und geben dadurch das vierte.“ (153f)

„Sobald der menschliche Verstand begreift, muss er kategorisieren; er tuts aber weder durch eine Addition mehrer Begriffe zu einander, noch durch Synthesis, die aus dem Gegebenen hinausschreitet; sondern durch Erfassung, Distribution und Comprehension des Gegebenen;

das Eine wird ein Mehreres, das Mehrere wieder zu Einem.

*Dies Vierfache ist **Ein Actus** der Seele; wer diese **Tatraktys** trennt, vernichtet das Wesen des menschlichen Verstandes.*

*Synthese und Analyse sind Mittel; sein Ziel ist **Anerkennung des Erkennbaren** durch beide.*

*Durch beide, wechselnd und zusammenwirkend, erwirbt er sich sein Gut, den Begriff, und spricht: ‚ich habe **verstanden**‘.“ (155)*

*„Die Handlung des Verstandes ist Anerkennung des **Eins in Vielem**, wobei das All, ein Unendliches, ungemessen bleibt, das auch für den Verstand nicht gehöret.“ (151)*

*„Nicht aus Teilen wird der Vernunft ein Ganzes **zusammengesetzt**, (synthetisiert) noch in Teilen von ihr zerstückt, dichotomiert, sondern als **Ganzes** (totum) lebendig anerkannt in seinen **Gliedern**. Diese constituieren das Ganze energisch höchst bestimmt, weil es nur in ihnen unzertrennt und untrennbar lebet.*

***Absolut** heißt ihr nicht das Bedingungslose, sondern das **in und zu sich selbst Geordnete**, durch sich **selbst Bedingte**.“ (343)*

*„Menschlich sind diese Begriffe gedacht, in einer menschlichen Sprache ausgesprochen; der Actus, durch den sie hervorgebracht wurden, ist die Handlung des **Verstandes** selbst, und zwar seine **einzigste, fortwährende Handlung**, ohne welche kein Verstand ist.“ (154f)*

*„Wenn ich z.B. den Begriff **Sein** in seinen großen Dimensionen **Raum** und **Zeit** wahrgenommen habe, kehren beide Extreme in ihn selbst, in den Begriff einer **bestehenden Kraft** zurück, durch welche zwischen beiden der Zustand einer **Beharrung** wird.“ (344)*

„...in der **Kategorie des Seins**, wo ohne diesen Begriff weder Raum noch Zeit statt findet, beziehen diese beiden sich disjunctiv aufeinander, bis der erste Begriff eben durch diese Auseinandersetzung im vierten zusammengefasst vollständig erscheint.

So in der **Kategorie der Kräfte**, wo weder aus Streit ohne Einheit (die ihr Grund und ihre Folge ist), noch aus Einheit ohne Streit eine Zusammenordnung sich denken lässt; die Kategorie ordnet Streit und Einheit zum Ganzen der **Fortwirkung**.“ (154)²⁰

VIII.

Nach HERDER ist dem Bewusstsein der „Raum“ also nichts Primäres. Er kommt erst aus der bewegten „Erfahrung“, in der sich das „Sein“ (These) zum Nebeneinander (Raum) und Nacheinander (Zeit), d.h. zur raum-zeitlich komplementären „Bewegung“ (die als Antithese die Analysis bringt) auseinandersetzt.

„Sofern ist Raum bloß ein **Erfahrungsbegriff**, veranlasst von der Empfindung, dass ich weder das All, noch allenthalben bin; dass ich im Universum nur einen **Ort** einnehme.

Das ungeborene Kind in seiner Wohnung ist, durch manchen Druck und Stoß, dieser Empfindung **inne geworden**. Es kommt auf die Welt, in einen Raum, wo nicht nur außer und neben ihm viel Andere da sind, sondern wo es auch Anlass findet, mit seinen Kräften Raum um sich zu machen: denn bald lernt es Grenze, jenseits, welcher es nicht ist, aber sein kann, munter überschreiten.

Bewegung überschreitet sie; mittels ihrer lernen wir also den Raum messen, verändern, überwinden, zuletzt unseren **Ort** finden. (Ort heißt daher in der Bergsprache Ende: Endort der Bewegung).“ (67 f)

„Raum und Zeit formten unsere Sinne nicht; wir formten die Begriffe von Raum und Zeit an Gegenständen, **erfahrend**.

Auch im ödesten Träumen ist uns kein Raum und keine Zeit ohne Gegenstand denkbar: denn nehmen wir in diese schreckliche Einöde nicht uns selbst mit?“ (393)

Bei HERDER findet sich allerdings noch die aristotelische Ansicht versteckt, dass der Raum das an den Körper Angrenzende ist, mit FICHTE gesprochen, dass der Raum negativ zum Körper (zum „Ich“) als "Nicht-Ich" erst gesetzt wird. HERDER betrachtet daher den Raum als Chance, als Möglichkeit, in der etwas als Sosein "existieren", d.h. "da sein" kann. Der gedanklich als etwas Einziges vorgestellte Raum ist ihm aber geworden.

²⁰ Die Hervorhebungen, bei mir durch Fettdruck, sind im Original durch HERDER so gesetzt. Zitiert aus: JOHANN GOTTFRIED VON HERDER: „*Verstand und Erfahrung, Vernunft und Sprache. Eine Metakritik zur Kritik der reinen Vernunft*“. (1799) Wien 1820. Die in Klammer gesetzten Zahlen geben jeweils die Seite in diesem Buch an.

„Er ist allerdings geworden. Dass man sich nur einen einzigen Raum vorstellt, auch wenn man von vielen abgeteilten Räumen redet, kommt daher, weil der Raum ein gemaltes Nichts, eine Bezeichnung ist, dass wo etwas nicht ist, etwas sein könnte; dieses große Bild vom Nichts, wo etwas sein kann, fügt sich zusammen und kann nicht anders, zumal wenn wir seinen interpolierenden Inhalt auslassen, als ein Endloses Continuum imaginiert werden.“ (73)

Meiner Ansicht nach ist aber „mein“ Raum für mich kein „Nichts“, in dem etwas sein könnte, denn wie könnte in einem „Nichts“ etwas Platz haben, sondern der Raum ist „für mich“ zwar „leer“ an Formen, dafür aber „für mich“ eine „Leere“ als „Fülle“ des Seins.

Der Raum wird auch nicht durch das Selbstbewegen als etwas "Anderes", als ein mir als Chance "außerhalb" Anliegendes, aufgespannt, sondern das Selbstbewegen selbst hat, wie jedes Bewegen, ihre Daseins-Seite, ihre "Identität" mit allem.

Diese „Identität“ verbindet mit Allem, sie ist also das, was man als „Leere“ die Raum-Zeit nennt, sie ist aber gerade nicht das „Nichts“.

Auch HERDER stellt ja bereits die Frage:

„denn nehmen wir in diese schreckliche Einöde nicht uns selbst mit?“

Insofern ist aber dann auch der Begriff des Raumes kein „gemaltes Nichts“. Die jeweilige „Grenze“ ist vielmehr das „gemalte Nichts“.

Insofern ist am Selbstbewegen das „Achten“ (als die widerspiegelnde „Fülle“ des Bewegens) das, was an ihm Raum/Zeit ist.

Deswegen unterscheide ich auch zwischen dem "begrenzten" Körper und dem über ihn hinaus sich weitenden "Leib", den ich als eine sich „weitende“, unbegrenzte aber in der Ferne verfließende zu mir gehörende Raum-Zeit auffasse, in welcher ich meine "Leibes-Mitte" (auch aus meinem Körper hinaus) zentrieren kann. Wo ich also auch irgendwo "anhangen" kann. Zum Beispiel, wenn ich aus meinem stehenden Zug mit meiner Aufmerksamkeit am abfahrenden Zug am Nebengeleise „anhangen“ und dabei mich selbst „scheinbar“ bewegt erlebe.

Diesen Leib weite ich durch achtsames Selbstbewegen, indem ich "zielend" oder "suchend" meine "Leibesmitte" immer wieder mit einem Ziel im Raum "vereine", d.h. eine Raumspannung von „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ zur dann externen „Leibes-Mitte“ hin schaffe. Ich baue mir

dadurch meinen "Wirkraum" oder "Aktionsraum" auf, in dem ich dann leiblich zu Hause bin und die "Heimspiele" meines Bewegens realisiere.

"Das Du ist älter als das Ich" bedeutet in diesem Zusammenhang, dass mir der im externen „Du“ zentrierte Leib früher gegeben ist, als der in meinem eigenen Körper zentrierte Leib als „Ich“.

Beginnen tut aber alles mit dem Erfahren der schmerzenden Grenzen (mit dem vom Anderen trennende „Nichts“), die vorerst meinem Körper "nahe" anliegen.

Aus diesem Negativen schält sich erst das positive „Du“ als meine, geneitisch gesehen, "zweite" Leibes-Mitte heraus. Im Selbstbewegen kann ich nun, das „Du“ suchend oder vor dem Schmerz flüchtend, den von meinem Körper besetzten Raum verlassen und insofern auch, da ich den Leib mitnehme, meinen Leib überhaupt weiten und sukzessive „meinen“ Raum aufspannen. Der Mensch ist also ein raumaufspannendes Wesen. Die Frage ist aber, wie dies geschieht. Dies versuche ich in meinem Modell zu fassen.

Der Raum ist in meinem Modell daher vorerst als ein fundamentales „Wir“, als unbegrenzte „Identität“, als „These“ gegeben. Aus dieser Identität entfaltet sich vorerst die Raumspannung von „Du“ und „Ich“ als Dialog und spannt dabei den Raum und die Zeit unserer Aktionen als „Antithese“ auf. Diese schreitet aber fort zu einem neuen „Wir“ als einem umfassenden und alles „all-gemein“ verbindenden „*semantischen Raum*“, in welchem das fundamentale „Wir“ aber lebensweltlich „be-wahrt“ ist.

So hat nach HERDER vorerst jeder Mensch seinen konkreten Raum und seine konkrete Zeit.

*„Eigentlich hat jedes veränderliche Ding das Maß **seiner** Zeit in sich. Dies besteht, wenn auch kein anderes da wäre, keine zwei Dinge der Welt haben dasselbe Maß der Zeit. Mein Pulsschlag, der Schritt oder Flug meiner Gedanken ist kein Zeitmaß für andere; der Lauf eines Stromes, das Wachstum eines Baumes ist kein **Zeitmesser** für alle Ströme, Bäume und Pflanzen. Des Elefanten und der Ephemere Lebenszeiten sind einander sehr ungleich, und wie verschieden ist das Zeitmaß aller Planeten! Es gibt also (man kann es eigentlich kühn sagen) im Universum zu einer Zeit unzählbar viele Zeiten; die Zeit, die wir uns als Maß Aller denken, ist bloß ein **Verhältnismaß unserer Gedanken**, wie es bei der Gesamtheit aller Orte einzelner Wesen des Universums jener **endlose** Raum war. Wie dieser, so wird auch seine Genossin, die **ungeheure** Zeit, das Maß und der Umfang aller Zeiten, ein **Wahnbild**.*

Wie Er, der bloß die Grenze des Ortes war, zum endlosen Continuum gedichtet werden könnte; so musste Zeit, an sich nichts als das Maß der Dauer, so fern diese durch eigene oder fremde Veränderungen bestimmbar ist, durch ein immer und immer fortgesetztes Zählen zu einer zahllosen Zahl, zu einem niegefüllten Ocean hinabgleitender Tropfen, Wellen und Ströme werden.“ (82 f)

Dies schrieb JOHANN GOTTFRIED HERDER im Jahre 1799, also über 100 Jahre bevor ALBERT EINSTEIN im Jahre 1905 seine „spezielle Relativitätstheorie“ formulierte und dann 1921 den NOBELPREIS FÜR PHYSIK erhielt.

IX.

Wer sich, zum Beispiel beim Skilaufen²¹, im Selbstbewegen seinen Ganzkörperbewegungen zuwendet, dem tritt nicht nur in der äußeren Erfahrung das Bewegungsmuster als ein Ganzes mit tolerantem Bewegungs-Spielraum, der die Technik variieren lässt, entgegen, sondern er muss sich auch mit der Innensicht seines Bewegens befassen.

Hier entdeckt er dann nicht nur den konstanten „Schwerkraft-Wind“ und dessen Wirken an den „Schnittstellen“ des Körpers auf die feste Umwelt, was seinen „Schwerkraft-Sinn“ entfaltet, sondern er entdeckt auch den Unterschied zwischen „Körper-Schwerpunkt“ und „Körper-Mitte“ und auch deren Unterschied zur „Leibes-Mitte“.

Dieser Unterschied bleibt nämlich verdeckt, wenn man sich mit seiner Achtsamkeit auf seine „Körper-Mitte“ fokussiert und diese gleichzeitig mit seinem „Körper-Schwerpunkt“ zur Deckung bringt, wie es manche östlichen Meditations-Praktiken als Einstieg erlebbar machen.

Dieses praktisch zu unterscheiden ist für das Vermitteln des Bewegens im Skilaufen ein ganz entscheidender Gesichtspunkt. Zuerst gilt es aber kognitiv zu erfassen, dass die „Körper-Mitte“, die etwa im Bauch liegt, etwas anderes ist als der „Körper-Schwerpunkt“, den es im Skilauf letztlich im selbsttätigen Spiel mit der Schwerkraft zu bewegen gilt. Dies ist wiederum durch eigene Muskelkraft nicht unmittelbar möglich. Wir können uns nämlich krümmen und strecken wie wir wollen. Ohne dass wir dabei aber an einen äußeren Widerstand stoßen und dort an der „Schnittstelle“ Reaktionskräfte erzeugen, können wir die Lage bzw. die Bewegungsbahn unseres „Körper-Schwerpunktes“ nicht selbst verändern.

Ein Verändern des Zustandes meines „Körper-Schwerpunktes“ kann eben nur durch Mobilisieren von externen Kräften erfolgen, zum Beispiel, wenn ich gegen die Piste

²¹ Vgl. auch meine im Internet abgelegten Texte zum Skilaufen auf: www.mathias-zdarsky.de im Ordner „Lehrbriefe“.

trete und dadurch mit meiner Muskelkraft aus der Piste heraus gegengerichtete Reaktionskräfte mobilisiere.

Das vergebliche Bemühen, die Lage bzw. die Bewegung meines „*Körper-Schwerpunktes*“ alleine aus mir selbst heraus zu verändern, macht aber etwas ganz Fundamentales erlebbar:

Wir können uns selbst in unbegrenzter Vielfalt bewegen, ohne dabei unseren „*Körper-Schwerpunkt*“ zu stören.

Wir können Teil-Massen unseres Gesamt-Körpers durch Muskelkraft vom „*Körper-Schwerpunkt*“ weg oder zu ihm hinbewegen, ohne seinen Zustand zu beeinflussen. Ja, wir können dadurch einerseits mit unserer „*Körper-Mitte*“ selbst aus unserem „*Körper-Schwerpunkt*“ hinausgehen und andererseits durch teilweise Ausdehnung unseres Körpers, zum Beispiel mit unseren Extremitäten, äußere „*Schnittstellen*“ suchen, dann auf diese muskulär hinwirken und auf diese Weise, wenn wir einen *relativ trägen* und *relativ undurchdringlichen* Körper als Widerstand finden, wie zum Beispiel die Piste, dieser selbstaktiv „*begegnen*“.

In diesem „*Begegnen*“ können wir an der „*Schnittstelle*“ durch eigene Aktivität „*Reaktionskräfte*“ erzeugen und diese dann ebenfalls durch aktive Muskelarbeit „*kraftschlüssig*“ gezielt durch unseren Körper leiten. Dies je nach Belieben, um den „*Körper-Schwerpunkt*“ zu treffen und ihn fort zu bewegen, oder um den Reaktionskräften auszuweichen, und deren Wirken am „*Körper-Schwerpunkt*“ vorbei und in eine Rotationsbewegung zu leiten.

Genau so dreht die Piste nicht den Ski des stehenden Skiläufers. Nur wenn dieser mit Muskelkraft gegen die Piste tritt oder die Kanten muskelaktiv gegen die Piste drückt und dadurch „*kraftschlüssig*“ die eigene Fahrtgeschwindigkeit auf die Piste leitet, werden die gewünschten Reaktionskräfte mobilisiert - wenn die Piste genügend „*undurchdringlich*“ und „*träge*“ ist.

Dies alles gilt es also kognitiv zu erfassen, insbesondere aber, dass der „*Körper-Schwerpunkt*“ auch außerhalb unseres Körpers liegen kann, bzw. dass die eigene „*Körper-Mitte*“ durch muskuläres Ändern der „*Körper-Gestalt*“, zum Beispiel durch Krümmen, auch aus dem „*Körper-Schwerpunkt*“ hinaus wandern kann.

Ist dies alles „*zur Sprache gebracht*“ und kognitiv erfasst, dann lässt sich in der „*Innen Empirie*“ auch differenziert die „*Spannung*“ erleben, die beim Hinauswandern der „*Körper-Mitte*“ aus dem „*Körper-Schwerpunkt*“ deutlich wird. Damit ist nicht nur der

„Schwerkraft-Sinn“, der zum Beispiel im Zentrum der FRELLENKRAIS-METHODE²² steht, sondern auch der „Schwerpunkt-Sinn“ des Menschen entdeckt.

Bei dieser Betrachtung haben wir die Ebene des Organisch-Biologischen in der Bewegungswissenschaft aber bereits überschritten und sind über die „Innere Empirie“ in eine „anthropologische Ebene“ der Bewegungswissenschaft eingetreten, in der im Bewegen das erfasst wird, was für den Menschen typisch ist, nämlich die konkrete Möglichkeit des Unterscheidens zwischen faszinierter „Aufmerksamkeit“ und freier „Achtsamkeit“.

Über das Erleben der „Spannung“ zwischen „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ lässt sich nämlich entdecken, dass sich die „Achtsamkeit“ in dieser „Spannung“ ganz unterschiedlich fokussieren lässt.

Man kann dann auch erlebend entdecken und für das Bewegen konkret brauchbar machen, dass die „Leibes-Mitte“ als Zentrum der faszinierten „Aufmerksamkeit“ und später der frei beweglichen „Achtsamkeit“ etwas anderes ist als die „Körper-Mitte“ und auch etwas anderes als der „Körper-Schwerpunkt“.

Dies ist nämlich bei den meisten, oft sehr statischen Einstiegshilfen in das meditative Training der „Achtsamkeit“ nicht zu entdecken. Zum Beispiel, wenn man aufrecht steht oder sich so bewegt oder sitzt, dass „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ spannungslos „zusammenfallen“ und es bei diesem Meditations-Einstieg dann nur mehr darum geht, die „Achtsamkeit“ in diesem gemeinsamen Punkt, d.h. im Bauch, zu fokussieren. Hier taucht dann allerdings eine andere Spannung der Achtsamkeit auf, die Spannung zwischen „Leibes-Mitte“ und „Schnittstelle“ mit der Umwelt, wo das Schwerkraft-Wirken gespürt wird.

Diese Spannung ist ebenfalls ein für das Optimieren des Skilaufens sehr relevantes Erleben. Es führt hin zum Spüren des pulsierenden „Splittens“ der Achtsamkeit.²³ Es wird dabei konkret erlebbar, dass die „Achtsamkeit“ selbst eine Einheit von gegengerichteten unkörperlichem Bewegen ist:

- einerseits verbindet sie und bindet in „Eins“
- andererseits setzt sie auseinander und unterscheidet.

²² MOSHE FELDENKRAIS: *"Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang."*, Frankfurt am Main 1968

²³ vgl. mein Projektpapier: *„Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining“*. Im Internet: www.tiwald.com im Ordner: „Projektpapiere“, oder das entsprechende Kapitel in: HORST TIWALD: *„Yin und Yang – Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens“*. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

Sie ist sowohl Grundlage der kreativ ein- und verbindenden „*Ein-Bildungskraft*“ (*Synthese*), als auch der kritisch spaltenden „*Ur-Teilkraft*“ (*Analyse*). Sie ist als eine komplementäre²⁴ Einheit:

- einerseits öffnend
- andererseits zentrierend.

²⁴ vgl. mein Projektpapier: „*Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*“. Im Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner: „*Projektpapiere*“, oder das entsprechende Kapitel in: HORST TIWALD: „*Yin und Yang – Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens*“. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

²⁴ Das Wort „*komplementär*“ ist hier im Sinne von *sich gegenseitig ergänzend* gemeint. Das Ganze setzt sich zu einem Dualismus, zu einer Zweiheit, auseinander. Die so *auseinandergesetzten* Pole brauchen sich gegenseitig, obwohl sie einseitig erscheinen.

Für sich alleine betrachtet ist das jeweils *Auseinandergesetzte* nicht absolut einseitig. Es besitzt in sich selbst eine neue *Komplementarität* und setzt sich in sich selbst ebenfalls wieder *komplementär* auseinander.

Die *Komplementarität* kehrt auf diese Weise auf allen Stufen bzw. Ebenen des *Auseinandersetzens* wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige *Verwinden* von YIN und YANG („*verwinden*“ im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von sich *gegenseitig verdrehen*, d.h. *ins Gegenteil umkehren*, als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel *ein Leid verwindet*) bringt das gut zum Ausdruck. Das YIN hat das YANG nicht *überwunden*, sondern bloß *verwunden*. Das YIN ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* YANG. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte Grenze zwischen YIN und YANG. Deshalb kann weder das eine noch das andere *definiert*, d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß *verwundenen* und deshalb zur Bewegung antreibenden Gegensatz bzw. Widerspruch aufzuwerfen.